

Besser schlafen

15. Mai 2008 | 16:24 | | Info: Wenn Sie an Ein- und/oder Durchschlafstörungen leiden, wenden Sie sich bitte an: UNI Salzburg, FB Psychologie, Schlaflabor, Hellbrunnerstraße 34, 5020 Salzburg E-mail: [mailto:kerstin.hoedlmoser@sbg.ac.atkerstin.hoedlmoser@sbg.ac.at]

Neurofeedback ist eine Form des Gehirnstromtrainings am Computer. An der Universität Salzburg wird es erstmals erprobt, um Schlafstörungen zu beheben. Das könnte bedeuten, dass Medikamente bald überflüssig werden.



Bild: SN/www.bilderbox.com

Insomnia, die Schlaflosigkeit, bezeichnet Ein- und Durchschlafstörungen. Das Problem wird üblicherweise mit Medikamenten gelöst, kann aber möglicherweise auch mit Neurofeedback bekämpft werden. Ein aktuelles Projekt am Fachbereich der physiologischen Psychologie der Universität Salzburg widmet sich der Wirksamkeit von Neurofeedback bei Schlafstörungen. In der industrialisierten Welt leiden zwischen zehn und 35 Prozent aller Erwachsenen an Schlaflosigkeit. Viele Betroffene lassen sich vom Arzt mit Schlaftabletten behandeln, womit das Problem vorerst gelöst zu sein scheint. Doch Tabletten bergen eine hohe Suchtgefahr und haben unerwünschte Nebenwirkungen wie z. B. Müdigkeit unter tags. Die Behandelten können bald ohne Medizin gar nicht mehr schlafen.

„Das muss nicht sein“, sagen Manuel Schabus und Kerstin Hödlmoser von der psychophysiologischen Abteilung der Uni Salzburg. „Medikamente sind trotz der unangenehmen Nebenwirkungen heute immer noch die häufigste Behandlungsmethode. Dabei bleiben objektive Kriterien zur Schlafqualität oft unverändert“, erklärt Kerstin Hödlmoser. Insomnie beginnt meist in einer Lebensphase, in welcher die Betroffenen unter Stress leiden. Passt sich der Mensch dieser Situation schlecht an, kann Insomnie entstehen. Die beiden Forscher möchten in einer Studie zeigen, dass auch eine nicht-medikamentöse Behandlung dieser Fehlanpassung möglich ist. Dazu muss der Mensch auf biologischer-, Verhaltens- und auch emotionaler Ebene behandelt werden. Eine geeignete biologische Anpassung möchten die Psychologen mittels Neurofeedbacktraining erreichen.

„Personen, die vermuten, an einer Ein- und/oder Durchschlafstörung zu leiden, sind herzlich eingeladen, bei unserem Training mitzumachen“, erklärt Manuel Schabus. Um in den Genuss eines solchen kostenlosen Trainings zu kommen, müssen Sie jedoch einige Kriterien erfüllen. Sie dürfen z.B. keine Medikamente gegen die Schlaflosigkeit einnehmen und an keinen psychischen Störungen leiden.

Die innovative Therapie wird an der Uni Salzburg erstmals auf diese Weise eingesetzt. Bei Insomnie weisen verschiedene Studien darauf hin, dass eine Überaktivität im Gehirn verhindert, dass die betroffene Person ein- bzw. durchschläft. Das Neurofeedback soll diese Überaktivität regulieren, indem die Schlafspindeln, also spezielle Gehirnwellen, trainiert werden. Sie stehen in Verbindung mit dem „Abschalten“ von Gedanken, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, die beim Einschlafen hinderlich sind. Anders als Schlaftabletten hat Neurofeedback keine unangenehmen Nebenwirkungen. Allerdings ist diese Art der Therapie wesentlich aufwändiger, als einfach eine Tablette zu schlucken: „Die Teilnehmer sollten Ausdauer für mindesten zehn Neurofeedback-Sitzungen mitbringen“, sagt Kerstin Hödlmoser.

Der Zusammenhang von Schlaf und Gedächtnis macht die Studie noch interessanter: Wenn an einem Tag etwas gelernt wird, ist dieses Wissen am Folgetag leichter abrufbar als am Tag des Einstudierens. Dieses Phänomen entsteht vermutlich, da im Schlaf dieselben Gedächtnisspuren aktiviert werden, die beim Einlernen neuer Inhalte im Wachzustand aktiv waren. Es wird vermutet, dass genau darum Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden, zusätzlich zu den Konzentrations- auch Gedächtnisprobleme haben. Deswegen untersuchen die Forscher auch, ob das Neurofeedbacktraining auch den Gedächtnisproblemen der Insomnierer entgegenwirkt.

[http://www.salzburg.com/nwas/index.php?article=DText/-rkba3pkvt1mnd6\\$m3gg6cr&img=&text=&mode=§ion=gesundheit&channel=freizeit&sort](http://www.salzburg.com/nwas/index.php?article=DText/-rkba3pkvt1mnd6$m3gg6cr&img=&text=&mode=§ion=gesundheit&channel=freizeit&sort)